

СТОР.

2

ЗУБИ НЕ ЛЮБЛЯТЬ КАВИ, СОКІВ І СОЛОДКОГО

Здорові зуби – здоровий організм. Саме так стверджують стоматологи. Лікарі переконують, що, вилікувавши зуби, можна позбутися певних недуг. Тому за ними радять стежити змалку. Разом з лікарем-стоматологом Віталієм Фесиком розвінчуємо міфи та помилки, які допускають люди при догляді за своїми зубами.

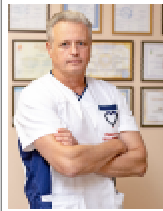


СТОР.

3

НА ПРИЙОМ – ДО ПРОКТОЛОГА

Цього разу розповімо про недугу, яка непокоїть багатьох. Як не допустити геморою та про сучасні способи боротьби з ним дізнавалася в проктолога університетської лікарні, лікаря вищої категорії, члена експертної групи за напрямком «Проктологія» управління охорони здоров'я Тернопільської ОДА Ігоря Білозецького.



СТОР.

5

У ЛІКАРНІ ТА НА СТОРІНКАХ ГЛЯНЦЕВОГО ЖУРНАЛУ

Медсестра та фотомодель, два кардинально інші напрямки діяльності, які поєднує Світлана Глушук. Дівчина працює палатною медсестрою в урологічному відділенні Тернопільської університетської лікарні. Водночас знімається у фотосесіях для відомого тернопільського глянцевого журналу. Свого часу вона брала участь і в модних показах.



СТОР.

6

МЕДИЦИНА ЯК МРІЯ ВСЬОГО ЖИТТЯ



«Виберіть собі роботу до душі й вам не доведеться працювати жодного дня у своєму житті», – так радив чинити відомий мудрець Конфуцій. Щоб відчувати себе щасливим на роботі й у праці, необхідно відчувати своє покликання. Розпитали працівників університетської лікарні про те, як вони обрали свою роботу й чим завдячують своєму фахові.

СТОР.

7

ГРУШЕВА НАСОЛОДА

З давніх-давен груша й справді була не лише їжею, а й допомагала боротися з багатьма захворюваннями. Скажімо, відваром груші лікували хворих з підвищеною температурою, втамовували «температурну» спрагу. З цією ж метою використовували грушевий сік. Грушею в усі часи лікували розлади шлунково-кишкового тракту, зокрема, прони.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№5 (193) 27 СЕРПНЯ
2020 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

ЛЕОНІД САДЛІЙ: «МОЯ НАЙБІЛЬША ВТІХА – ВНУКИ»



Леонід САДЛІЙ – лікар палати інтенсивної терапії кардіологічного відділення

ЩИРО ДЯКУЮ ЗА ДОПОМОГУ, ЧУЙНІСТЬ ТА ТУРБОТУ

Віталій БЛАЖІВ,
м. Тернопіль

«Паратонзиллярний абсцес» – саме такий діагноз поставив мені лікар. Кажучи інакше, в мене почав набиратися гній у мигдаликах. Дуже боліло. Спершу гадав, що мене, полоскав горло, «запшикував» його. Але коли температура сягнула вище позначки 37, біль у горлі дуже дошкуляв, збагнув, що справи кепські. Негайно звернувся за допомогою до лікарів університетської лікарні.

Мене скерували до отоларингологічного відділення до лікаря Юрія Решетухи. Він оглянув мене й призначив лікування. Не обійшлося також без спеціальної процедури, щоб забрати гній. Як пояснив лікар, якщо б вчасно не звернувся за допомогою, все могло б дуже погано завершитися. Тішуся, що мені вже набагато легше, ретельно виконую лікарські призначення та сподіваюся, що надалі недуга мене омине.

Щиро дякую за допомогу всьому медичному персоналу отоларингологічного відділення, за чуйність та турботу про пацієнтів. Хай Господь віддячить сторицею!

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 4

Редактор
Г. ШОТ
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
М. СУСІДКО,
М. ВАСИЛЕЧКО
Комп'ютер. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09 43-49-56
E-mail
hazeta_univer@gmail.com

Засновник:
Тернопільський
національний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України

Видавець:
Тернопільський
національний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 482-82Р
від 23.03.2010 р.
видане
головним управлінням
юстиції
у Тернопільській області

Газета
виходить
один раз на місяць
українською мовою.
Обсяг - 3,33 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,
віддруковано в Терно-
пільському національному
медуніверситеті
ім. І.Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1

КОНСУЛЬТАЦІЯ

ЗУБИ НЕ ЛЮБЛЯТЬ КАВИ, СОКІВ І СОЛОДКОГО

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ЗДОРОВІ ЗУБИ – ЗДОРОВИЙ ОРГАНІЗМ. САМЕ ТАК СТВЕРДЖУЮТЬ СТОМАТОЛОГИ. ЛІКАРІ ПЕРЕКОЛУЮТЬ, ЩО, ВИЛІКУВАВШИ ЗУБИ, МОЖНА ПОЗБУТИСЯ ПЕВНИХ НЕДУГ. ТОМУ ЗА НИМИ РАДЯТЬ СТЕЖИТИ ЗМАЛКУ. РАЗОМ З ЛІКАРЕМ-СТОМАТОЛОГОМ ВІТАЛІЕМ ФЕСИКОМ РОЗВІНЧУЄМО МІФИ ТА ПОМИЛКИ, ЯКІ ДОПУСКАЮТЬ ЛЮДИ ПРИ ДОГЛЯДІ ЗА СВОЇМИ ЗУБАМИ.

– Усі знаємо, що до стоматолога слід ходити бодай раз на рік. Однак цим правилом нехтують, а дочікують, доки зуб сам не заболить. Чому такий важливий контроль за зубами, навіть тоді, коли вони й не турбують?

– У нас немає навички відвідувати стоматолога задля профілактики. Хоча, гадаю, це стосується не лише відвідин стоматологів, а й інших лікарів. Але до свого здоров'я варто ставитися відповідально. Тому, в ідеалі, навички до профілактики захворювань зубів слід прищеплювати ще в шкільному віці. Відвідувати стоматкабінет треба не менше одного разу на рік. Саме стоматолог розкаже й пояснить, як правильно доглядати за своїми зубами. Якщо нічого й не виявить, то принаймні це буде стимулом для вас підтримувати зуби в належному стані й надалі. На

жаль, цілком здорові зуби – справжня рідкість.

– Зараз на ринку великий вибір продукції для догляду за зубами. Від розмаїття торговельних марок у крамницях можна розгубитися. Зубні пасти різняться не лише призначенням, кольором, смаком, запахом, а й великою градацією цін. Зубні щітки теж обрати не просто. Що порадили б нашим читачам?



Віталій ФЕСИК, лікар-стоматолог

– Як на мене, яку торговельну марку зубної пасти оберете, не має особливого значення. Якщо у вас немає таких проблем із зубами, як підвищена чутливість, кровоточивість ясен і тому подібне, можна використовувати будь-яку зубну пасту. Коли ж турбує конкретна проблема, варто проконсультуватися зі своїм стоматологом і вибрати пасту, яка призначена для її розв'язання. Головне в чищенні зубів – це правильна

техніка. Якщо чистити зуби 30 секунд, навіть найдорожча паста не допоможе.

Щодо вибору зубної щітки, то тут не важко розгубитися. Зазвичай, люди керуються власним смаком, не задумуючись, чи справді ця зубна щітка їм годиться. Ось, скажімо, найпоширеніші ручні або як їх ще називають, мануальні щітки, мають ворсинки різного ступеня жорсткості. Вони поділяються на: дуже м'які (sensitive), м'які (soft), середні (medium), жорсткі (hard) та супержорсткі (extra-hard). Дуже м'які та м'які зубні щітки годяться дітям і тим, у яких кровоточать ясна. Середні – всім, у кого здорові зуби. А от жорсткі призначені для людей з підвищеною схильністю до утворення зубного нальоту, супержорсткі – за наявності протезів і брекетів.

Зараз існує мода на електричні зубні щітки. Вони особливо годяться тим, хто не навчений добре чистити зуби. Завдяки електричній щітці ця процедура буде виконана правильно. А от суперсучасні – ультразвукові щітки. Щоправда, ними не користувався, але, кажуть, що ідеально вичищають зуби. Шкода, що вона не доступна всім. Ціна такої щітки майже 8 тисяч гривень.

– Про білосніжку, «американську посмішку» мріють чи не всі. Дехто досягає бажаного ефекту завдяки сучасній стоматології, а кому не по кишені, використовують народні засоби. Наскільки це може бути небезпечним?

– У домашніх умовах – украй небезпечно. Яких лише «народних» рецептів в інтернеті немає! Відбілювання содою, перекисом водню, активованим вугіллям, лимоном, йодом... Можливо, воно й дає якийсь миттєвий ефект, але чомусь ніхто не задумується про наслідки. Таке «відбілювання» дуже агресивне щодо зубної емалі. І з часом воно дасть зворотний ефект – емаль буде частіше набирати наліт. У стоматологічному кабінеті зуби можна відбілити на один тон. Щоб досягти ще більшої білизни, використовують вініри. Однак вони годяться не всім. Але це визначить лише стоматолог.

– Колись соромилися брекетів, а тепер, навпаки, навіть модно...

– Так, брекети носити не соромно. Не повірите, але найстаршій пацієнтці, якій я встановлював брекети, було 55 років. Вона дуже мріяла про ідеально рівні зуби. Але чомусь завжди відкладала. Почасти більшість моїх пацієнтів зважаються на ортодонтичне лікування, коли їм не подобалася їхня усмішка. Проте функція брекетів – інша. Потреба ортодонтичного лікування полягає у формуванні правильного прикусу. Патологія прикусу призводить до дочасного стирання зубів, до втрати здатності відкушувати та розжовувати їжу. Можливе травмування слизової щік, губ і піднебіння. У разі скупченого положення зубів, як правило, з'являється парадонтит, що

призводить до дочасної втрати зубів. Якщо неправильний прикус, виникає дефект дикції. Положення зубних рядів і щелеп формує профіль обличчя.

– Насамкінець скажіть: яка їжа шкодить зубам? У чому варто себе обмежити?

– Звичайно, солодощі. Всі тістечка, печиво, шоколадні цукерки, льодяники, торти дуже розкладаються, в порожнині рота порушується мікрофлора, створюється середовище, що дуже сприяє розмноженню хвороботворних бактерій, які можуть руйнувати зубну емаль, провокують захворювання ясен і слизової оболонки, а також появу карієсу.

Надмірне вживання кави сприяє появі жовтизни на зубах. Емаль має пористу структуру, фарбувальні речовини проникають в її шари. Тому її варто пити через соломинку. Загальновідомо, що й паління провокує теж появу жовтих зубів.

Речовини, які містяться в газованих напоях, згубно впливають на зубну емаль. Це й цукор, що провокує розвиток карієсу та захворювань ясен, і кислоти, які здатні дуже швидко зруйнувати найміцнішу емаль і підвищують чутливість зубів, і велика концентрація вуглекислого газу, який також руйнує зуби. Але це ще не все. Чи не всі газовані напої містять барвники, які швидко проникають у шари емалі й забарвлюють зуби.

Зауважте, що не можна їсти citrusові після того, як почистили зуби, від цього можуть з'явитися тріщинки на емалі. Не можна чергувати гаряче й холодне, приміром, каву з морозивом. Це також провокує появу тріщин.

Запам'ятайте: здоров'я ваших зубів залежить лише від вас.

РАКУРС



Юлія КОРОЛИШИН,
медсестра палати
інтенсивної терапії
кардіологічного
відділення (ліворуч),
Марія МОТУЗИШИН,
сестра-господиня
нейрохірургічного
відділення (праворуч)

Фото Миколи
ВАСИЛЕЧКА



НА ПРИЙОМ – ДО ПРОКТОЛОГА

Лариса ЛУКАЩУК

ЦЬОГО РАЗУ РОЗПОВІМО ПРО НЕДУГУ, ЯКА НЕПОКОЇТЬ БАГАТЬОХ. ДРУЗЯМ ЧИ ЗНАЙОМИМ СКАЗАТИ, ЩО НЕ ДАЄ СПОКОЮ ГЕМОРОЙ, ЗРІДКА ХТО Й НАВАЖИТЬСЯ. ЯСНА РІЧ, ПРОБЛЕМА ІНТИМНА. НЕ КВАПЛЯТЬСЯ ТАКІ ПАЦІЄНТИ Й НА ПРИЙОМ ДО ПРОКТОЛОГА, ВВАЖАЮЧИ ЩО ХВОРОБА САМА МИНЕТЬСЯ. ЧОМУ НЕ ВАРТО ВІДТЕРМІНОВУВАТИ ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ? ЯК НЕ ДОПУСТИТИ НЕДУГИ ТА ПРО СУЧАСНІ СПОСОБИ БОРОТЬБИ З ГЕМОРОЕМ ДІЗНАВАЛАСЯ В ПРОКТОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ЛІКАРЯ ВИЩОЇ КАТЕГОРІЇ, ЧЛЕНА ЕКСПЕРТНОЇ ГРУПИ ЗА НАПРЯМКОМ «ПРОКТОЛОГІЯ» УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОДА

– Ігорю Юрійовичу, що каже статистика щодо геморою та які симптоми вказують на недугу?

– Геморої виявляють у 10-15 відсотків дорослих, а його питома вага серед захворювань прямої кишки становить 20-25 відсотків. Найпримітніше те, що ця недуга призводить до ураження великої кількості людей працездатного віку, тривалої тимчасової непрацездатності. Як свідчить статистика провідних проктологічних центрів, хірургічне лікування призначають майже 30 відсоткам хворих на хронічний геморої. Такі операції посідають перші місця у структурі хірургічних втручань будь-якого проктологічного відділення чи центру. В нашому хірургічному відділенні №1, яке розраховане на 15 проктологічних ліжок, проводимо понад сотню операцій на рік.

Узагалі ж історія лікування геморою сягає понад тисячу років. Сам термін «геморої» зустрічається ще в працях Гіппократа й у перекладі з грецької означає кровотечу, хоча це лише основний прояв хвороби. Геморої – це варикозне розширення гемороїдальних вен прямої кишки, симптомами якого є виділення крові із заднього проходу, випадання гемороїдальних вузлів. Недуга супроводжується сверблячкою, почуттям печіння, болем. Розрізняють гострий та хронічний перебіг хвороби.

Під час гострого періоду

хворого турбує кровотеча, сильний біль, гемороїдальні вузли, що випали, не піддаються вправленню, такий стан може погіршуватися наявніми тромбозом внутрішніх або зовнішніх вузлів, і вимагає вже екстреного надання медичної допомоги. Щодо хронічного геморою, то, він має кілька стадій свого розвитку, залежно від симптомів та важкості перебігу захворювання. Лікування I та II стадій проводять амбулаторно, використовуючи консервативне лікування. Скажімо, на ранніх етапах хронічного геморою, а також за гострого геморою проводять лікування, аби зменшити запалення та больові відчуття, нормалізувати кровообіг у ділянці прямої кишки. Лікарі призначають хворому спеціальні препарати для підвищення тону судин, місцево використовують знеболюючі й ранозагоювальні мазі, свічки. Також за першої та другої стадії ми використовуємо латексне лігування внутрішніх гемороїдальних вузлів та інфрачервону коагуляцію.

Необхідною умовою успішного лікування є корекція раціону, який містить достатню кількість овочів, фруктів, висівкового хліба, а от гарячу та пряну їжу слід обмежити, відмовитися, хоча б на час лікувального процесу, потрібно від алкоголю та паління. Варто зазначити, що консервативна терапія хронічного геморою – це насправді реальний шанс для хворого позбутися недуги ще на ранніх стадіях її розвитку.

– Коли з'ясовується, що без операції не обійтись?

– У випадках, коли консервативна терапія геморою не дала очікуваного результату, або ж пацієнт звернувся занадто пізно, і хвороба прогресує – супроводжується різким зниженням працездатності, при кожній дефекації з'являються випадіння внутрішніх вузлів, кровотечі, тромбози. В нашій лікарні останніми роками застосовуємо сучасні, так звані малоінвазивні методи хірургічного лікування геморою, вони менш травматичні для пацієнта. Після такого ощадного хірур-

гічного втручання скорочується процес реабілітації й людина цілком виліковується.

Щоправда, найперше потрібно правильно встановити діагноз. Для цього проводимо аноскопію – обстеження прямої кишки до десяти сантиметрів з допомогою аноскопа німецької фірми «Heine», який є найкращим апаратом у діагностуванні внутрішнього геморою. Аноскопія дозволяє визначити кількість, розмір та локалізацію гемороїдальних вузлів і ступінь захворювання, від якого, власне, залежить вибір лікування. Процедура є цілком безболісною, адже діаметр аноскопа не-



Ігор БІЛОЗЕЦЬКИЙ, проктолог університетської лікарні, лікар вищої категорії, член експертної групи за напрямком «Проктологія» управління охорони здоров'я Тернопільської ОДА

ликий, до того ж дискомфорт усуває спеціальний знеболювальний гель.

У моїй практиці траплялися випадки, коли людина впевнена, що в неї геморої, та не звертається до лікаря за наявності крові у випорожненнях. Але такий же симптом прикметний також для онкологічних недуг. Відклавши візит до проктолога, вона й гадки не має, що власноруч продовжила ріст новоутвору – у стані свого розвитку пухлина подвоює розміри впродовж 3-4 місяців. Тому так важливо не «пропустити» недугу на початкових стадіях і вчасно звернутися за кваліфікованою допомогою. Отож не зволікайте з візитом до фахівця, бо ж відомо, чим

раніше виявити недугу, тим легше з нею впоратися.

– Які засоби профілактики цієї хвороби? Що порадили б тим, у кого вже є ця проблема?

– У більшості випадків людям, що потерпають від геморою, доводиться боротися із закрепамі, тому варто збільшити кількість рідини та волокнистої їжі. Скажімо, зранку, коли ви щойно прокинулися, не бігти на кухню готувати філіжанку кави чи горнятко чаю, а краще випити склянку звичайної, звісно, не з-під крана, води кімнатної температури. Така процедура дозволить «запустити» роботу шлунково-кишкового тракту та підготувати його до прийому їжі. Добре було б застосовувати продукти, що розм'якшують випорожнення. Влітку зможете вибрати їх на ваш смак – відомо, що багато клітковини, а саме вона допоможе в разі закрепі, містять абрикоси, сливи, персики, кавуни, груші. Не варто відмовлятися й від овочів, але у вареному вигляді. Молодий червоний буряк, морква, кабачки чи цукіні також для цього згодяться.

Скажімо, одна з моїх пацієнок вживала пшеничні висівки. Це й справді дуже корисний продукт. Пшеничні (та будь-які інші) висівки, є чудовим джерелом клітковини, що особливо важливо для нормальної роботи

кишківника та системи травлення загалом. За регулярного вживання висівок можна навіть очистити організм від шкідливих важких металів, зменшити ризик виникнення пухлин у ділянці товстої кишки. Під дією місцевих мікробів пшеничні висівки частково розщеплюються та утворюють оцтову, пропіонову та масляну кислоти. З'являється кисле середовище, сприятливе для розвитку корисних мікробів, передусім лакто- та біфідобактерій. Пшеничні висівки також діють як адсорбент. Вони очищують слизову оболонку товстої кишки від залишків їжі, токсинів та інших шкідливих речовин. Відтак у ній відновлюється синтез низки вітамінів групи

B, K, деяких амінокислот і ферментів, які сприяють підвищенню імунітету та запобігають виникненню онкозахворювань.

Послаблювальний ефект справляє й сік буряка, морська капуста, насіння льону. Сік буряка допомагає навіть при хронічних закрепах, а льон обгортає слизом і перешкоджає всмоктуванню токсинів з кишківника в інші органи черевної порожнини.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ГЕМОРОЮ

Фізичні вправи для лікування геморою є одним з дієвих засобів. Може пригадуєте, як у школі нас змушували робити таку вправу, як «берізка». Це коли, лежачи на спині, упираючись на лікті, треба було піднімати ноги й нижню частину тулуба вгору, якомога вище.

Спробуйте виконувати цю вправу, затримуючись у такому положенні на три хвилини. Робіть у цей момент глибокий вдих і повільний видих ротом. Повторюйте вправу кілька разів на день, останній раз – перед тим, як ляжете в ліжку. Мине лише два дні, а «шишки» почнуть згасати. Також намагайтеся обмивати щодня проблемне місце холодною водою.

Ще одна вправа. Для цього потрібно сісти на стілець, на видиху почати втягувати анус, після 10 секунд можна розслабитися. Загалом на цю вправу потрібно виділяти до 20 хвилин щодня. Де б ви не були – вдома, в автобусі, в метро, в трамваї, скрізь можна виконати цю вправу. Найбільший курс лікування – 10 днів.

ІЗ ДАВНІХ ПРИТЧ

Геморої – недуга, яка переслідує людей ще з тих часів, коли вони вперше встали на ноги. У середні віки її називали «прокляттям Святого Фіакра». І донині хворі з усього світу приходять до каменя Св. Фіакра, сподіваючись отримати чудове зцілення. Якось Св. Фіакру, покровителю садівників, сповістили, що він може одержати у власність всю землю, яку обробить за один день. Після тривалого дня важкої праці він відчув нестерпний біль, який заподіювали йому гемороїдальні вузли. Мріючи позбутися мук, він сів на камінь і палко молився. Результат не забарився – геморої зник, а на камені дотепер можна бачити сліди вузлів.

ЛЕОНІД САДЛІЙ: «МОЯ НАЙБІЛЬША ВТІХА – ВНУКИ»

Лариса ЛУКАЩУК

28 СЕРПНЯ ВИПОВНЮЄТЬСЯ 60 РОКІВ ЛІКАРЮ ПАЛАТИ ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ КАРДІОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЛЕОНІДУ САДЛІЮ. МАЙЖЕ ПОЛОВИНУ З НИХ ВІН РЯТУЄ ЛЮДЕЙ. ДЯКУЮЧИ ЙОГО ЗНАННЯМ І МАЙСТЕРНОСТІ, ТИСЯЧІ ЛЮДЕЙ, ЯКІ СТОЯЛИ НА КРАЮ БЕЗОДНІ, ПОВЕРНУЛИСЯ ДО ЖИТТЯ. СЬОГОДНІ ЛЕОНІД ВОЛОДИМИРОВИЧ – ГІСТЬ НАШОГО ЧАСОПИСУ.

– Леоніде Володимировичу, медицина стала вашим покликанням. Майбутню професію обирали самі чи за чиясь рекомендацією?

– Рішення стати лікарем прийняв самостійно, бо батьки жодного стосунку до медичного фаху не мали. Я народився на Зборівщині, у селищі Залізці. Мама працювала інженером-технологом, батько – директором харчового підприємства, певна річ, люди заклопотані та вічно зайняті. Отож мене довірили бабусі Олександрі Григорівні. Вона ж свою «методику виховання» добре знала – дотримувалася суворих релігійних канонів, високих моральних засад. У Хоросткові, мабуть, ще й досі її пам'ятають, а ще діда Андрія, на честь якого не одного хлопчика в

місті назвали. Свою доньку я також назвав у пам'ять про найріднішу людину – Олександрю.

З раннього дитинства бабуся навчала нас, що ряса священника та білий халат лікаря – то той одяг, який має стати символом нашого майбутнього фаху, інших професій вона чомусь не визнавала. Пригадую, брат хотів податися в міліцію, отож лише можете уявити її реакцію. Я ж вибрав медицину, за що вже нині, з погляду прожитих літ та професійного досвіду, надзвичайно вдячний своїй бабусі. Вона, як мовиться, у воду дивилася, бо зараз без білого халата я й справді не уявляю свого життя.

– Де розпочалися ваші перші трудові будні?

– Коли 1972 року я закінчив Тернопільський медичний інститут, то за призначенням мене скерували терапевтом до обласної фізіотерапевтичної лікарні в Микулинцях. Через три роки, закінчивши інтернатуру, прибув на нове місце праці – в палату інтенсивної терапії кардіологічного відділення обласної лікарні. Дмитро Михайлович Виштикалюк саме тоді набирал молоді кадри для роботи у ПІТі. Разом зі мною прийшли Андрій Підгурський, Павло Мельник, ми й донині в одній команді, наш колективний стаж уже поза сотню років сягнув. Узагалі ж більшість наших лікарів – це учні Дмитра Михайловича. Ми вважає-

мо його світочем кардіології в нашому краї, бо він провів першу дефібриляцію серця, а ще – створив наш колектив, який і нині працює як один організм.

– Ви рятуєте людей, які балансують між життям і смертю. Чи були випадки, коли відчували, що втручається Божя сила й чи вірите в це?

– Звісно, вірю. І нині в пам'яті випадок, коли я ще стажувався. Тоді доправили до нас 42-річну мою краянку в дуже важкому стані, понад 40 разів вона перебувала у стані клінічної смерті, здається, людський організм витерпіти таке не в змозі. Чергував тоді Ярослав Олександрович Потіха, він лише за 12 годин оживляв її понад 18 разів, так часто жінка втрачала свідомість. Але з Божою поміччю вижила та після цього прожила ще 10 років.

Найважче у нашій роботі – це лікування хворих з хронічною серцевою недостатністю. Це – пацієнти, стан яких і в них, і в родичів часто викликає відчуття безпорадності, розпачу. Але поволі, крок за кроком, з Божою поміччю ми долаємо всі перешкоди, як було з одним недужим, якого ми вивели з кардіогенного шоку з допомогою ретрохронізаційної електрокардіостимуляції. Але чоловік не цінував життя, продовжував палити, вживати алкоголь і через два роки покинув цей світ. Отож завжди наголошую,

що порятунок потопельника – справа рук самого потопельника, тобто, якщо людина буде вести здоровий спосіб життя, дотримуватися рекомендацій лікарів, то збереже у силі свій життєвий двигун.

Тішить, ясна річ, й те, що в лікарню нині прийшли сучасні технології, які допомагають нам, кардіологам, рятувати хворі серця. Як і наші колеги із сусідніх областей, ми тепер широко застосовуємо сучасні ендovasкулярні методи. Вони приходять на допомогу тоді, коли всі терапевтичні методики себе вичерпали. Ендovasкулярна хірургія – це так звані операції без розрізу, в яких застосовують сучасні катетерні технології. Вони дозволяють надзвичайно швидко та з найменшими ризиками провести втручання. В університетській лікарні ці методики активно використовують, а кардіологічна допомога мешканцям краю значно зростає, надають її тепер за європейськими стандартами.

– Вчений і мислитель XVI століття Парацельс стверджував, що сила лікаря – в його серці. Ви як вважаєте?

– Гадаю, що без відданості професії та самопожертви справжнього лікаря не буває.

– Що скажете про своє 60-річчя?

– Дякую Богу за прожиті роки.

– Найприємніші миттєвості у житті?

– Коли донька та син подарували мені внуків.

– У вашому житті було чимало різних подарунків. Який найпам'ятніший?

– Електронний годинник, який батько подарував мені на шістнадцятиліття.

– Якби Вам запропонували щось змінити у своєму житті, що це було б?

– Я залишив би все, як є.

– Ваше життєве кредо?

– Бути чесним із самим собою та людьми.

– За що вдячні долі?

– За все, що маю в житті, – улюблену професію, чудову дружину, доньку Олександру, вона також кардіолог, сина Георгія, внуків.

– Що приносить найбільше радості в житті?

– Спілкування з онуками. У мене їх троє. Вадим та Вікторія – це діти доньки, а внучка Тетянка – донька сина. Люблю їх безмежно.

– Улюблене заняття?

– Це – читання документально-історичної, мемуарної літератури. Цікаво відстежувати ті невеликі відсотки істини на скрижалях світової історії. Люблю мандри, особливо старовинними вуличками Львова, Кракова, Санкт-Петербурга, Стамбула, де відчувається відлуння минувшини, потужна енергетика тих місць. А ще захоплююся футболом, вболіваю за київське «Динамо» та із задоволенням спостерігаю за грою у хокей.

– Що найбільше цінуєте в людях?

– Здатність творити добро, бо чим більше добра віддає душа, тим затишніше їй у цьому світі.

– А у жінках?

– Поєднання внутрішньої та зовнішньої краси.

– Ваш улюблений тост.

– За любов!

НЕХАЙ У СЕРЦІ РОЗКОШУЄ ЛІТО

Нинішній серпень щедрий не лише на солідні дарунки, але й на ювілеї. Дві п'ятірки записав він у життєпис водія університетської лікарні Ярослава Володимировича Клоса. Третього серпня він відзначив свій день народження. Подарувало нинішнє літо золотий ювілей медичній сестрі урологічного відділення Оксані Володимирівні Кучер. 8 серпня її привітали друзі, рідні, знайомі. Відзначила святкову дату цього місяця й молодша медична сестра ортопедо-травматологічного відділення М.П. Яремко. Наприкінці ж нинішнього місяця святкуватимуть круглу дату Любов Дмитрівна Шуманська, молодша медична сестра офтальмологічного відділення,



Оксана КУЧЕР, медсестра урологічного відділення

ного відділення, та молодша медична сестра ВАІТу Марія Володимирівна Шумилко. Приніс серпень ювілейне день народження й у життєпис Галли Петрівни Дейкало, лікарки-неврологині обласної консультативної поліклініки.

Ювілярам колеги, рідні, друзі зичать міцного здоров'я, погідного настрою, натхнення в усіх починаннях і професійних здобутків. Хай щастям і радістю повітяться ваше жит-

тя, а Всевишній посилає радість і благодать у душу!

Нехай цвітуть під небом синьооким

Ще довго-довго дні й літа,

А тиха радість, чиста і висока,

Щоденно хай до хати заверта!

Бажаємо здоров'я, сонця у зеніті,

Любові, доброти і щастя повен дім,

Нехай у серці розкошує літо

І соняхом квітує золотим.

Хай постійний успіх, радість і достаток

Сипляться до вас, немов вишневий цвіт,

Хай життєвий досвід творить з буднів свята,

Господь дарує довгих-довгих літ!

НАША ПОШТА

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

Світлана ТЕШНЕР,
м. Тернопіль:

Минуло три роки, відколи до мене повернулося щастя бути здоровою людиною. Цим я завдячую лікарям Тернопільської університетської лікарні. Насамперед завдячую відділенням нейрохірургії Ігорю Володимировичу Загрійчуку, який є не лише хірургом із золотими руками, а ще й людиною із золотим серцем. Щиро вдячна також лікуючому лікарю нейрохірургічного відділення Олександровичу Михайловичу Ріпаку за турботу та підтримку. Спасибі лікарю-анестезіологу Андрію Стефановичу Мазурику та лікарю-реаніматологу Юрію Михайловичу Хмаруку. Вдячна лікарю-нейрохірургу Михайлові Анатолійовичу Дем'янову за моральну підтримку, дозу позитиву та оптимізму тоді, коли це було мені вкрай необхідно. Низький уклін Вам!

У ЛІКАРНІ ТА НА СТОРІНКАХ ГЛЯНЦЕВОГО ЖУРНАЛУ

Мар'яна СУСІДКО

МЕДСЕСТРА ТА ФОТОМОДЕЛЬ, ДВА КАРДИНАЛЬНО ІНШІ НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ, ЯКІ ПОЄДНУЄ СВИТЛАНА ГЛУЩУК. ДІВЧИНА ПРАЦЮЄ ПАЛАТНОЮ МЕДСЕСТРОЮ В УРОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. ВОДНОЧАС ЗНИМАЄТЬСЯ У ФОТОСЕСІЯХ ДЛЯ ВІДОМОГО ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ГЛЯНЦЕВОГО ЖУРНАЛУ. СВОГО ЧАСУ ВОНА БРАЛА УЧАСТЬ І В МОДНИХ ПОКАЗАХ.

– Світлано, Бог наділив тебе і красою, і мудрістю. Це дуже гармонійне поєднання. Сама часто відчуваєш гармонію в житті, що ти зреалізувалася як особистість і фахівець?

– Займаюся справою, яку дуже люблю. Медичний фах я обрала невипадково. Не скажу, що це була мрія мами, але саме вона мене підштовхнула до вибору цієї професії. За фахом вона – соціальний працівник і до медицини стосунку не має, але в мені розгледіла здібності до медицини. Я дуже вдячна їй за це. Щаслива, що працюю за фахом, що мені приносить задоволення моя робота та, найважливіше, – маю можливість допомагати іншим.

– Де здобувала освіту?
– У Тернопільському медичному коледжі. Обрала цей



навчальний заклад тому, що він неподалік дому й рідних. Я уродженка одного із сіл Збаразького району. Це стало для мене вагомою перевагою. Навчання було непростим, але цікавим. Викладачам вдавалося захопити нас і заохотити до навчання. Основне їхнє гасло: «Медсестра повинна бути добре обізнана в медичній справі, бо на шальках терезів – людське життя». Ми розуміли, яку відповідальність на нас покладено.

– Зараз ви працюєте в урологічному відділенні університетської лікарні, це ваша перша робота?

– Так. Прийшла сюди одразу після закінчення коледжу.

– Важко було призвичаїтися до нової роботи?

– Перший місяць на роботі

давався дуже складно. Зважте: все нове для мене. Теоретично добре знаєш, як усе повинно виконуватися, бо так навчали в коледжі, але на практиці – цілком інакше. Ще я потрапила в такий період, що було дуже багато хворих. Приходила додому без сил. Старші колеги ділилися досвідом, тож я швидко всього навчилася. Дуже вдячна їм за це. У медицині важливо мати міцне плече й підтримку. Професіоналізм приходить з досвідом.

– За що подобається твоя робота?

– Я дуже м'яка за характером, завжди хочу допомогти, а для пацієнтів – це надто важливо. Їм інколи не лише лікування потрібне, а й добре слово.

– А чим, навпаки, засмучує?

– Мені дуже неприємно, коли люди, які приїжджають з-за кордону й лікуються в нас, починають порівнювати їхню та нашу медицину. Розумію: відмінності є, але й лікарі, і весь медперсонал старається забезпечити хворих усім необхідним, щоб вони почувалися комфортно. Звісно, на тому рівні, на якому зараз українська медицина. Нам, безперечно, важко змагатися з ультрасучасним іноземним обладнанням і доступними медикаментами. Втім, цікаво: якщо таким пацієнтам і справді так не подобається в українській лікарні, чому не за-

лишаються лікуватися там? Але це питання зазвичай залишається без відповіді.

– Коли ти перебуваєш із хворими всю зміну, дуже виснажуєшся. Звідки черпаєш енергію, як заряджаєшся на позитив?

– У мене двоє племінників. З ними забуваєш про все. Вони ще дуже малі, тому потребують особливої турботи та догляду. Мені дуже при-



ємно проводити з ними час, та й сестрі легше.

– Як трапилося, що тобі пощастило спробувати себе в амплу фотомоделі?

– Це сталося випадково. Знайомі моєї подруги шукали модель і вона запропонувала мене, мовляв, за параметрами підходжу. Я погоди-

лася, сприймала це, як цікаву пригоду.

– Що дало тобі твоє захоплення?

– Упевненість у собі, прийняття себе, мимоволі позбуваєшся комплексів. А ще я навчилася дефілювати на подіумі та правильно поводитися під час фотосесій. Скажу відверто, фотомоделям дуже непросто. Це – складна, а й подекуди тяжка праця. Я зараз не мовлю про себе. Багато читала про кар'єру відомих моделей та чим їм доводилося жертвувати задля своєї праці. Для мене – це звичайне захоплення, а для них – справа життя. Та й вік у цій професії – надто обмежений. Постійно «наступають на п'яти» молодші та красивіші. Мусиш тримати себе в жорстких рамках, щоб надовше зберегти свою красу.

– Не хотіла цим займатися професійно?

– Ні, це тимчасове захоплення й не більше. Я обрала свою справу життя та не буду зраджувати медицині. Нещодавно закінчила з відзнакою хіміко-біологічний факультет Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка за спеціальністю «Магістр хімії». Сподіваюся, це згодиться мені в майбутньому.

– Встигла побувати у відпустці? Чи карантин зіпсував усі плани?

– Відпустка чекає мене ще попереду. Маю надію, що до того часу все вляжеться, але нічого не загадую наперед. Торік гостювала у своєї тітки в Італії, відкрила для себе цю чудову країну. Неймовірно сподобалися залишилися дотепер. Хотілося б і цього року за кордон, але...

ЗАУВАЖТЕ

ДОПОМАГАЄ ЛЛЯНЕ НАСІННЯ

У ЛЛЯНОМУ НАСІННІ МІСТИТЬСЯ БАГАТО МІКРОЕЛЕМЕНТІВ, МАРГАНЦЮ, ДІЄТИЧНОГО ВОЛОКНА, ЖИРУ ОМЕГА-3 І ВІТАМІНУ В, ЛЛЯНЕ НАСІННЯ ДОПОМАГАЄ ЗНИЗИТИ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ, ІНСУЛЬТУ, ДІАБЕТУ ТА СЕРЦЕВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.

Лляне насіння містить як нерозчинні, так і розчинні типи волокон.

Столова ложка меленого лляного насіння містить 1,8 г омега-3 жирів, які так необхідні для здоров'я серцево-судинної системи.

Лляне насіння містить лігна-

ни, фітоестрогени, відомі своїми антиоксидантними та протираковими властивостями. Вони блокують ферменти, які беруть участь у метаболізмі гормонів і впливають на ріст і метастазування пухлинних клітин.

Нещодавні дослідження показують: лляне насіння працює як профілактичний захід проти раку молочної залози, раку товстої кишки й раку передміхурової залози.

Жири Омега-3 допомагають серцево-судинній системі, адже володіють протизапальними властивостями, вони знижують кров'яний тиск і регулюють серцебиття. Можуть також бути корисні для лікування серцевої недостатності та аритмії. Лігнани в лляному насінні зменшують

нагромадження атеросклеротичної бляшки на 75%.

Регулярне вживання лляного насіння також допомагає знизити рівень холестерину.

Регулярне споживання лляного насіння допомагає полішити рівень цукру в крові.

Жири Омега-3 в лляному насінні допомагають зменшити запалення, пов'язаних з астмою та хворобою Паркінсона, шляхом блокування виділення протизапальних засобів.

Згідно з дослідженнями жінок у період менопаузи вживання двох столових ложок меленого лляного насіння двічі на день зменшувало інтенсивність і частоту припливів. Жінки відчули різницю після вживання лляного насіння протягом тижня та

отримали найбільшу користь протягом двох тижнів.

Рекомендують вживати 1-2 столові ложки сухого лляного насіння щодня.

АБИ НЕ МАТИ ЗАЙВОЇ ВАГИ

МЕДИКИ ДІЙШЛИ ВИСНОВКУ, ЩО ІСНУЄ ЩЕ ОДНА НЕЗВИЧАЙНА ПРИЧИНА ПОЯВИ ЗАЙВИХ КІЛОГРАМІВ, ЯКА НЕ ПОВ'ЯЗАНА З ПЕРЕІДАННЯМ ЧИ ВІДСУТНІСТЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.

Індійські медики заявили, що нагромадженню зайвого жиру може передувати брак вітаміну С. Фахівці пояснюють, що низький його рівень в організмі збільшує ризики появи жирових відкладень у ділянці живота навіть у цілком

здорових людей. А от регулярне вживання продуктів з високим вмістом вітаміну С дозволяє зменшити ризики серцево-судинних захворювань та ожиріння.

Які ознаки нестачі вітаміну С: поява синяків, адже стінки судин тоншають і стають ламкими, тому можуть не витримувати тиск крові під час фізичних навантажень. Ще одним наслідком є набряклість та почервоніння ясен, що негативно впливає на загальний стан зубів. Сюди можна віднести і сухість та почервоніння шкіри, передчасну появу зморшок. Тому індійські науковці рекомендують не нехтувати фруктами з вітаміном С у раціоні, а також не забувати підтримувати водний баланс.

МЕДИЦИНА ЯК МРІЯ ВСЬОГО ЖИТТЯ

Мар'яна СУСІДКО

«ВИБЕРІТЬ СОБІ РОБОТУ ДО ДУШІ Й ВАМ НЕ ДОВЕДЕТЬСЯ ПРАЦЮВАТИ ЖОДНОГО ДНЯ У СВОЄМУ ЖИТТІ», – ТАК РАДИВ ЧИНИТИ ВІДОМИЙ МУДРЕЦЬ КОНФУЦІЙ. ЩОБ ВІДЧУВАТИ СЕБЕ ЩАСЛИВИМ НА РОБОТІ Й У ПРАЦІ, НЕОБХІДНО ВІДЧУТИ СВОЄ ПОКЛИКАННЯ. РОЗПИТАЛИ ПРАЦІВНИКІВ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ПРО ТЕ, ЯК ВОНИ ОБРАЛИ СВОЮ РОБОТУ Й ЧИМ ЗАВДЯЧУЮТЬ СВОЄМУ ФАХОВІ.

Максим ГЕРАСИМЮК, лікар-отоларинголог, кандидат медичних наук, асистент кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського:

– Іншої галузі, крім меди-

цини, я для себе не бачив. Змалку зростав в її атмосфері. Батьки – лікарі. Тож мені лікарський фах видавався найважливішим з-поміж усіх. Мати з батьком підтримали мене. Так я продовжив сімейну династію. Про обраний шлях ніколи не шкодував. Вважаю, що займаюся тим, що люблю понад усе. Якщо кажуть, що існує кохання з першого погляду, то це стосується й роботи. Мені отоларингологія одразу стала близька, про іншу царину в медицині й не гадав. Хоча, вступаючи до вишу, сподівався, що стану хірургом. Проте на 4 курсі прийшов на перше заняття з отоларингології та зрозумів, що це саме те, чим хотів би займатися все життя.

Наталія БОЙЧУК, процедурна медсестра нейрохірургічного відділення:

– Я хотіла бути вчителем, але батьки наполягли обрати саме медичний фах, мов-

ляв, це престижно та шляхетно. Нині їм за це безмежно вдячна, бо медицина те, чим хотіла б займатися все життя. Попрацювавши в лікарні, тепер знаю це вже напевно. Вдячна своїй роботі за те, що можу допомагати іншим і щодня ставати кращою.

Олег ГЮНЕС, лікар-інтерн:

– Те, що стану кардіохірургом, знав ще зі школи. Хоча в родині ніхто не має справи з медициною. Батьки спочатку насторожено сприймали таке моє бажання. Гадали, що зміню думку та знайду собі іншу сферу. Але я чітко знав, що після закінчення школи подам документи лише в медичний виш. З-поміж усіх обрав три медуніверситети, де хотів спробувати власні сили. Коли приїхав уперше до Тернополя та зайшов до адмінкорпусу ТНМУ, зрозумів, що хочу навчатися саме тут. Жодного разу не пошкодував

про це, тут дуже хороша навчальна база. І викладачі, і одногрупники до моєї мрії ставилися несерйозно. Ніхто не вірив, що впродовж навчання я не перегорю цим прагненням. Але я нікого не слухав. Ближче до випускного всі змінили власне ставлення до моєї мрії, підтримували. В мене в шафі висить медичний халат з підписами та побажаннями одногрупників. Усі, як один, написали, щоб я втілював задумане в життя.

Галина ТИХА, лаборант-бактеріолог:

– З вибором професії, можна сказати, вийшло випадково. Щоправда, кажуть, що випадковостей не буває. Коли закінчувала школу, в нас на Підгаєччині відкрили медичний коледж. На сімейній раді вирішили, що навчатимуся я саме там. Професія медсестри – шляхетна й завжди в пошані. Так і розпочався мій шлях до медици-

ни. Завдяки сестрі я стала лаборантом, саме вона захопила мене цією галуззю медицини.

Ірина КРИВОКУЛЬСЬКА, лікар-інтерн:

– У школі мені найбільше подобалася біологія й хімія. У мене було неймовірне бажання вивчити людський організм від найменшої органели до всіх систем, збагнути всі процеси, які відбуваються всередині нас, завдяки чому утворюється енергія, чому скорочуються м'язи та дихають легені... Також мені цікава інформація про різноманітні захворювання, процеси старіння та методи запобігання їм. Як на мене, медицина – це прекрасне заняття, я б сказала, навіть найкраще захоплення, якому можна присвятити все життя. Звичайно ж, мені хотілося бути чимось корисною для людей, якимось їм допомагати. Тішуся, що вдалося втілити власну мрію.

СМАЧНОГО!

КАРТОПЛЯ З НАЧИНКОЮ

6 картоплин, 1 цибуля, 150 г шинки, 1 ст. ложка масла, 50 г твердого сиру, 1 ст. ложка борошна, 1 яйце, петрушка, сіль, перець за смаком.

Картоплю помити й відварити, почистити. Петрушку та цибулю порізати. Шинку нарізати кубиками й обсмажити на олії разом з цибулею до золотистого кольору.

Обсмажену шинку та цибулю змішати з петрушкою й сиром. Картоплю розрізати навпіл, видалити м'якуш і нарізати її кубиками.

Змішати картоплю з шинкою та сиром. Все акуратно перемішати, посолити й перчити за смаком. Наповнити половинки картоплі отриманим фаршем, з'єднати половинки, обвалити їх у яйці та в борошні. Обсмажити у фритюрі до золотистого кольору.

ДЕРУНИ З КАБАЧКА ТА КАРТОПЛІ

500 г картоплі, 1 кабачок, 7 ст. ложок борошна, сіль і перець за смаком, 2 яйця, 1 велика цибулина, 6 зубців часнику, пучок кропу за бажанням. Для соусу: 4-5 ст. ложок сметани, 1 зубець часнику, зелень кропу чи петрушки.

Кабачок натерти на дрібній тертці. Відкинути його на сито чи друшляк, залишити, щоб стік зайвий сік (потім ще можна відтискати його рукою). Картоплю натерти на дрібній тертці, трохи відцідити сік. Потім з'єднати обидві маси, додати яйця, борошно, терту цибулину й часник (часник

видушити через часникодавку), сіль і перець. Кріп дрібно нарізати. Ретельно перемішати. Смажити деруни в невеликій кількості олії на середньому вогні з обох боків. Готові викладати на паперовий рушник, щоб видалити зайвий жир.

Приготувати соус: вичавити до сметани часник, додати дрібно посічену зелень. Можна трішки посолити (за бажанням). Ретельно розмішати.

КУРЯЧЕ ФІЛЕ В ПЕРГАМЕНТІ

2 курячих філе, 1 помідор, 80 г твердого сиру, 2 ч. ложки олії, 1 ч. ложка солодкої паприки, 2 дрібки орегано, мелений перець, сіль.

Філе посипати сіллю та спеціями, натерти олією. Помідор і сир нарізати скибочками. Від рулону пекарського паперу відрізати два великих шматки. Філе покласти на середину паперу та зробити чотири глибоких надрізи. В них вставити скибочки сиру й помідора, щоб вони були над філе. При запіканні сир розплавиться, а помідори стануть м'якими, і все зрівняється. Краї паперу підігнути, кінці закрутити цукеркою. Виходить човник. Зробити друге філе. Покласти у форму, поставити в розігріту до 200 градусів духовку на 30-35 хв. Щойно сир розплавиться й зарум'яниться, а помідор стане м'яким, човники з філе дістати, посипати орегано. Викласти на тарілки й одразу їсти.

РАКУРС



Тетяна МУЗИКА, палатна медсестра хірургічного відділення

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ЗВАЖТЕ

ЧОМУ НІМІЮТЬ КІНЦІВКИ?

Причин оніміння може бути кілька. Розглянемо найосновніші з них:

1. Шийний остеохондроз. Усілякі порушення в шийному відділі хребта часто викликають утиск нервів. Саме вони цілком можуть узяти на себе відповідальність за оніміння кінцівок. Водночас можуть викликати й головний біль, а також проблеми з координацією.

Варто почати спостерігати за поставою й коригувати її разом з фахівцем, а також постійно виконувати гімнастику, яку призначив лікар. Для найкращого результату треба відвідати лікаря, який згодом призначить вам обстеження, з подальшим виявленням патології.

2. Розсіяний склероз. Жартити щодо цієї теми недоречно, адже склероз не є простою

забудькуватістю, а серйозне захворювання неврологічного типу. Зниження чутливості є наслідком оніміння в руках. Якщо інших причин немає, то варто звернутися за допомогою до невролога.

3. Синдром зап'ястного каналу досить часто є в тих, хто монотонно працює руками. Все стається через здавлення нерва. Якщо підозрюєте в себе наявність такого синдрому, то сходіть до невролога. Коли цей синдром довести до занедбаного стану, то велика ймовірність атрофії м'язів пальця.

4. Тромбоз вен рук і ніг теж може спричинити оніміння. Тромб припиняє хід крові, і з цієї причини надходження речовин буде не постійним. Тромбоз може обернутися для вас набряк-

лими проявами, а також небезпечними ускладненнями. І з цієї причини варто вчасно реалізувати діагностику та грамотно підібрати лікування з лікарем.

5. Анемія й цукровий діабет також часто можуть бути в комбінації з порушенням процесу кровообігу в кінцівках і, відповідно, – оніміння.

6. Невралгія плечового сплетіння в більшості випадків за статистикою спричинює больовий синдром, наслідком якого стане оніміння руки.

7. Інсулт – це, мабуть, одна з найбільш неочікуваних і серйозних причин оніміння рук. Якщо спостерігаєте оніміння з деякими збоями в процесі роботи нижніх кінцівок і сплутаністю свідомості, то чимдуж викликайте карету швидкої допомоги.

ГРУШЕВА НАСОЛОДА

З ДАВНІХ-ДАВЕН ГРУША Й СПРАВДІ БУЛА НЕ ЛИШЕ ЇЖЕЮ, А Й ДОПОМАГАЛА БОРОТИСЯ З БАГАТЬМА ЗАХВОРЮВАННЯМИ. СКАЖІМО, ВІДВАРОМ ГРУШІ ЛІКУВАЛИ ХВОРИХ З ПІДВИЩЕНОЮ ТЕМПЕРАТУРОЮ, ВТАМОВУВАЛИ «ТЕМПЕРАТУРНУ» СПРАГУ. З ЦІЄЮ Ж МЕТОЮ ВИКОРИСТОВУВАЛИ ГРУШЕВИЙ СІК.

Грушею в усі часи лікували розлади шлунково-кишкового тракту, зокрема, проноси. Її дія настільки була ефективною, що навіть використовували груші під час пошесті дизентерії.

За вмістом поживних речовин груша посідає перше місце серед фруктів. Вона має одну унікальну властивість: груша – фруктовий природний антибіотик. Плоди груші багаті на органічні кислоти, ферменти, клітковину, дубильні, азотні й пектинові речовини, містять вітаміни С, В₁, Р, РР, А, катехіни, азотисті речовини, пектини, мінеральні солі, флавоноїди та

фітонциди. За вмістом фолієвої кислоти груша перевершує навіть смородину.

Оскільки в ній фруктози більше, ніж глюкози (а, як відомо, фруктоза не потребує для свого засвоєння в організмі інсуліну), цей фрукт корисний за порушень функції підшлункової залози. Тому свіжі та сушені груші, а також напої з них вводять у дієти за ожиріння й цукрового діабету.

Багато в груші макро- та мікроелементів: наприклад заліза, – вкрай потрібного для синтезу здорових кров'яних тілець. Тому рекомендують уживати груші в разі швидкої стомлюваності, запаморочень, прискороного серцебиття, що виникають за посиленого фізичного навантаження, а також у разі втрати апетиту, появи тріщин у кутиках рота, поганого загоєння ран і навіть за чутливості до холоду – все це симптоми нестачі заліза в організмі.

У плодах груш містяться уні-

кальні ефірні олії, біологічно активні речовини, які здатні підвищувати захисні сили організму, протистояти інфекційним захворюванням, справляти протизапальну дію та навіть боротися з



депресією (груші бадьорять і веселять, поліпшують настрій). У м'якоті груші міститься багато іонів калію, без достатньої кількості яких не можна уявити собі нормального функціонування серця і м'язів, адже іони калію відповідають в організмі за регенерацію клітин. Груша дуже

корисна для серця взагалі й за порушень серцевого ритму зокрема. До речі, що відчутніший аромат груші, то більша її користь, особливо для серця. Але кислі та дуже терпкі сорти груш, хоча й зміцнюють шлунок, печінку, збуджують апетит, проте їх важче засвоює організм.

Грушевий сік – чудовий загальнозміцнювальний, тонізуювальний та вітамінний засіб, надзвичайно корисний у разі захворювань травного тракту. Він зміцнює стінки кровоносних судин.

Відвари, узвари із сушених груш корисні за розладів кишківника. Свіжі груші містять досить грубі харчові волокна, що посилює кишкову перистальтику, тому за проносів їх їсти не варто. А от у разі закріпів варені груші з узвару потрібно з'їдати обов'язково. Грушеві компоти корисні також у разі запальних захворювань сечовивідних шляхів – цей напій підвищує діурез і сприятливо діє на сечовий міхур.

Узагалі лікарі рекомендують їсти побільше груш тим, кому за сорок. Двічі на тиждень дуже корисно влаштувати «грушеві дні»: півтора-два кілограми свіжих плодів – і більше нічого не їсти. Тверді плоди для кращого засвоєння можна злегка відварити.

Грушу часто називають фруктом чоловічої сили, адже її впродовж багатьох років ефективно застосовують у народній медицині в лікуванні простатиту. Чоловікам, які страждають від цього захворювання, потрібно щодня пити узвар з груш.

Якщо хочете схуднути, то візьміть до уваги, що груші мають низьку енергетичну цінність та їх рекомендують до вживання в різних дієтах.

Увага! Плоди груш треба вживати правильно: не їсти їх на порожній шлунок і не запивати водою. Також їх не варто заїдати м'ясом і ласувати ними раніше, ніж через пів години після закінчення основної їди. Груші слід вживати обчно тим людям, які страждають від захворювань органів травлення. Кислі та дуже терпкі сорти груш важче засвоюються. Тому такі груші протипоказано вживати людям похилого віку, а також тим, хто страждає від значних розладів нервової системи.

КАБАЧКИ ПОВЕРТАЮТЬ МОЛОДІСТЬ

ОТ ЩО НАЙКРАЩЕ ВРОДИЛО ЦЬОГО ЛІТА, ТО КАБАЧКИ. ЇМ НІ ДОЩ НЕ ЗАВАДА, НІ СОНЦЕ НЕ НАШКОДУ. З БЛИСКУЧОЮ ШКІРОЧКОЮ, НАЛИТІ ЖИТТЕДАЙНИМ СОКОМ ВОНИ ТАК І ПРОСЯТЬСЯ ДО НАШОГО СТОЛУ. І НЕДАРМА.

Корисність цього справді унікального овочу – в речовинах, що містяться в ньому й сприятливо діють на весь наш організм.

Кабачок на 95 відсотків складається зі структурованої води. Ці плоди унікальні за своєю поживною цінністю: лише калій, що міститься в них, становить 238 мг на 100 грамів. У їх складі вітаміни В₁, В₂, РР, С, Е, білки, цукри, вуглеводи, мінерали: залізо, мідь, натрій, фосфор, кальцій, магній, багато органічних кислот. Кабачки – один

з найпоширеніших дієтичних продуктів, адже мають найнижчу калорійність: на 100 грамів кабачків лише 27 калорій.

Кабачки використовують у дієтичному харчуванні, бо в них міститься мало клітковини й, відповідно, вони не подразню-

ють стінки шлунка. Приготовані з кабачками страви поліпшують роботу травного тракту, сприяють повнішому засвоєнню білка. Тим, хто страждає від захворювань жовчного міхура, підшлункової залози, шлунка, рекомендують споживати більше свіжих кабачків і страв, приготовлених з них. Речовини, які містяться в цьому овочі, не дають нагромаджуватися в організмі холестерину й перешкоджають ожирінню. До складу кабачків входить багато магнію та калію, які



живлять серце. Завдяки залізу поліпшується склад крові, підвищується гемоглобін, унаслідок чого клітини організму отримують більше кисню, а отже, підвищується загальний тонус усього організму, його витривалість. Кабачки добре борються з набряками, виводять з організму

зайву рідину, адже є добрим сечогінним засобом. Саме тому унікальний овоч має бути в харчуванні хворих, які страждають від серцево-судинних і ниркових захворювань, діабету, гіпертонії. Кабачки надають допомогу під час розвантаження печінки, коли відбувається застій жовчі. Вони також є гарним засобом у разі холециститів. Плоди добре виводять сіль, шлаки, токсини, допомагають очистити суглоби від зайвих сольових відкладень. Унікальний овоч завдяки вітамінам та антиоксидантам, які входять до його складу, сприяє збереженню імунітету та молодості нашого організму. Кабачки здатні поліпшити зовнішній вигляд шкіри й навіть запобігти появі передчасної сивини у волоссі. Їх застосовують як косметичний засіб у

домашній косметикі – маска з кабачків для омолодження обличчя. Тому подбайте, щоб кабачки якомога частіше були у вашому раціоні.

Крем-суп з кабачків

500 г кабачків, 1 цибулина, 2 склянки води, 1 чайна ложка борошна, 25 г вершкового мас-

ла, 1 яйце, пів склянки кислого молока, багато зелені.

Кабачки поріжте кружечками, залийте водою й варіть на слабкому вогні до м'якості, перетріть через сито.

На вершковому маслі ледь підсмажте борошно. Додайте до кабачків. Розведіть суміш перемеленою водою й поваріть 4-5 хвилин. Яйце збийте з кислим молоком, додайте в суп. Подавайте з дрібно нарізаною зеленню.

Салат із сирих кабачків «по-корейськи»

2 кабачки, 2 морквини, зелень кінзи, гострий перець, 3-5 зубків часнику, 2-3 ст. л. яблучного оцту.

Порізати моркву тонкою соломкою (можна за допомогою спеціальної тертки для шаткування), посолити, додати гострого перцю до смаку, розчавлений часник, зелень кінзи, приправу для корейських салатів.

Кабачки теж порізати соломкою, але трохи товстіше, ніж моркву, якщо молоді, то прямо зі шкіркою, ледь присолити.

Перемішати кабачки, моркву, перець і зелень кінзи, додати приправу для корейських салатів, часник. Полити яблучним (виноградним чи винним) оцтом. Залити все киплячою олією (приблизно 5-6 ст. л.). Усе перемішати й дати постояти хвилини 10, а можна й не чекати, а їсти відразу.

Теплий салат з цукіні з бальзамічним оцтом

Цукіні (молодий, середнього

розміру) – 1 шт., помідори – 2-3 шт., олія – 2 ст. л., морська сіль – до смаку. Для заправки: бальзамічний оцет – 3 ч. л., цукор на кінчику ножа, олія – 3 ст. л., часник – 2 зубки. Зелень для подавання.

Цукіні порізати невеликими скибочками, підсмажити до м'якості на пательні в олії, наприкінці посолити. Помідори порізати часточками. Часник пропустити через прес, влити олію, оцет, додати цукор, заправку збити. У великій мисці змішати із заправкою овочі, викласти в 2-3 тарілки й відразу подати до столу, посипавши свіжою зеленню.

Мариновані кабачки

Кабачки – 500 г, сіль – пів чайної ложки. Для маринаду: маслинова олія – 100 мл, оцет – 3 ст. л., мед – 2 чайні ложки, часник – 2-3 зубки, мелений чорний перець – до смаку, свіжа зелень – до смаку.

Кабачки помити й зрізати шкірку. Нашаткувати тонкими кружечками. Скласти в миску, посолити й залишити на 30 хвилин. Приготувати маринад. Часник пропустити через прес, змішати з маслиною олією, медом, оцтом, перцем і дрібно порізаною зеленню. Чудово підійдуть кінза, базилік, острогін, кріп, петрушка. Маринад перемішати. Із кабачків злити рідину, що утворилася, відтиснути руками. Залити маринадом, перемішати. Поставити до холодильника до ранку. За цей час можна кілька разів перемішати.

НА СТРУНАХ ДУШІ

УКРАЇНІ

Ти зродилася із битв
і сподівань,
Щоб давню славу
відродити.
Закінчились часи твоїх
блукань.
Числа утрачених надій не
полічити.
Ти винайшла і колесо, і віз,
і плуг,
І подарувала світові
хлібину.
До тебе радо мчались
на гостину

Славутич, Прип'ять, Дністер,
Буг...
Ти з горем і лихом була
наодинці,
У битвах і муках творила
народ.
Із хлібом і сіллю стрічала
чужинців,
Першим твій край описав
Геродот.
Минуле славетні сліди
залишило,
Даси, як колись, ворогам
одкоша.
Досі пульсує від бомб твоє тіло,
Відкрита рана – твоя душа.

Дивується світ твоїй
щедрості й вроді,
Бувало з тобою він плакав
й радів.
Скажи, Україно, в якому
народі
Твій люд не лишив
славетних слідів?
Та возродяться часи слави
На твоїй, святій, землі.
А день народження держави,
Неначе артос на столі.

**Валерій ДІДУХ,
доцент Тернопільського
медуніверситету**

СОКОЛИНА
ПІСНЯ

Виростає, юні соколята,
Швидше виростає.
На змужнілі молоді
крилята
Волю піднімайте.

Піднімайте волю так
високо,
Щоб тишилась мати.
Щоб ніяка силонька
ворожа
Не могла дістати.

Піднімайте волю аж до
сонця
І пильно вартуйте.
Рідний край, святую
Україну,
Бережіть й шануйте.
Проведемо всіх гостей
додому,
До їхнього дому.
Ображати нашії святині
Не дамо нікому.

Усміхнеться Тарас-батько,

Вперше усміхнеться.
Коли воля в серці
України,
Дзвоном відгукнеться.

Коли вийдуть на майдани
Наші вільні люди.
Коли народ у державі
Господарем буде.

Виростає, юні соколята,
Швидше виростає.
На змужнілі молоді
крилята
Волю піднімайте.

УКРАЇНЕЦЬ

На вогонь дивився
українець,
Набирався сили і тепла.
Думав про горіння
і згорання,
Про людей, які живуть,
яких нема.

На дітей поглянув українець,
Посмішкою тихо цілував.
Мудра доброта в очах
світилась,

Ніжністю їх душі
огортав.

На сусідів глянув
українець,
«Воспітаніє» давала
результат.
Іжі було вдосталь і земель
доволі,
Та гострив ножа на брата
брат.

Українець говорив до
Бога:
– Господи, поглянь на
рідний край.
Захисти дітей своїх від
злости,
Від захланних нелюдів
сховай...

Помолившись приязно і
Щиро Ваш, і дітей благо-
словивши на добро,
Повставав до бою
українець,
Бо з кордону сунулося зло.

**Анатолій ВИХРУЩ,
професор Тернопільського
медуніверситету**

РАКУРС



**Ірина ФЕДУС, приби-
ральниця господарсь-
кої частини
Фото Миколи
ВАСИЛЕЧКА**

Черга в кабінет стоматолога.
Тихе гудіння бормашини рап-
том переривають пекельні ве-
рески та крики. Через хвилину
виходить скривавлений пацієнт.
Черга, стривожено:
– Невже так боляче?
Пацієнт, випльовуючи з рота
відкушений палець:
– Ще б пак!

Розмова двох лікарів:
– Колего, який позитив
можна знайти у невдалій
операції?
– Невдала операція – це
половина вдалого розтину.

– Лікарю, коли я приходжу
додому, мені здається, що на
дивані сидить кіт з рогами.
– У вас «білочка»!

СМІШНОГО!

– Та ви, що? Невже я
білочку від кота відрізати не
зможу?

– Пробачте, але я вирвав
вам здоровий зуб. Доведеться
тепер вирвати ще і хворий.
– Нічого – нічого... Добре,
що ви не окуліст!

Виходить стоматолог з ка-
бінету, де залишився лежати
пацієнт, і нервово ходить з
одного кутка в інший.
Закурив, але відразу вики-
нув цигарку у вікно. Медсес-
тра його запитує:
– Що трапилося? Склад-
ний випадок?
Стоматолог відповідає:
– Найважчий – у клієнта
море грошей, а зуби здорові...

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Законодавчий акт Центральної Ради	2. Футбольний клуб у Тернополі	3. Настанова, порада	4. Суддя у спорт. змаганні
5. Возз'єднання	6. Прапор Президента України	7. 24 години 8. Укр. телеканал	9. Хлібний виріб
10. Бойовий клич	11. Спосіб шиття	12. Партія В.Чорновола (абрв.)	15. Прилад для ловлі риб
13. Різновид халцедону	14. Український танець	16. Шанобливе звертання до українця	17. Майстерня
18. Райцентр на Тернопіллі	19. Напій з ягід, фруктів	20. Танцювальний крок	21. Де..., де-факто
22. Засіває лан	23. ...Ось-мачка	24. Тут ставлять вистави	25. Орган птахів
26. Китайська гривня	27. Облцентр в Україні	28. Оре землю	29. Нота
30. Державна відзнака	31. Гараж для літаків	32. Прикраса з коралів	33. Роман Ю.Мушкетика
34. Гуцульський танець	35. Гори	36. Талія / тейбіт	37. Бог сонця
38. Старослов'янська літера	39. Склепіння	40. Захворювання	41. Героїня «Украденного щастя»
42. Різдвяне дійство	43. Героїня М. Старийського	44. Одиниця потужності	45. Пістолет
46. Грошове стягнення	47. Вживається для писання	48. Казкове число	49. Великий безлісий простір
50. 100 м ²	51. Щастя футболіста	52. Ансамбль з трьох співаків	53. Протидія чужій волі
54. Час, період	55. Місто	56. Регіон України	57. Український автобус
58. Казкова країна	59. Бик	60. Українські фермопільи	61. Багатомінеральна гірська порода
62. Символ одного з облцентрів	63. Ручна граната	64. Літак	65. Вість
66. Самець лисиці	67. ...банк	68. Покривля	69. Гбрид коня та віслюка
70. Казка М. Коцюбинського	71. Професіонал	72. Устрій	73. Огорожа
74. Займенник			

Відповіді на сканворд, вміщений у № 4 (192), 2020 р.

- Тернопіль. 2. Іква. 3. Віра. 4. «Сонячний». 5. Ланівці. 6. Су. 7. Крос. 8. Рінь. 9. Ра. 10. Ан. 11. Нестор. 12. Сало. 13. Жорна. 14. Аз. 15. Ялінка. 16. Нарти. 17. Нут. 18. Серет. 19. Перун. 20. Ріпа. 21. Бережани. 22. Боян. 23. Рід. 24. Сепія. 25. Удій. 26. Ода. 27. Морозенко. 28. Мед. 29. Кін. 30. Тайм. 31. Ян. 32. Рак. 33. Робота. 34. Зарваниця. 35. Жанр. 36. Міома. 37. Різка. 38. Абат. 39. Бучач. 40. Іо. 41. Зірка. 42. Ура. 43. Німб. 44. Бот. 45. Канни. 46. Ватага. 47. Ка. 48. Аорта. 49. Акр. 50. Ма. 51. Оцет. 52. Естет. 53. Тарту. 54. Оса. 55. «Топільче». 56. Різдво. 57. «Яса». 58. Бона. 59. Чати. 60. Кара. 61. Псі. 62. Труба. 63. Ва. 64. Ра. 65. Іф. 66. РГ. 67. Есе. 68. Вал. 69. Сет. 70. Турне. 71. Гас. 72. Збараж. 73. Суп. 74. Кіш. 75. Жако. 76. Біла. 77. Ом. 78. МП. 79. Лом. 80. Сан. 81. Ас. 82. Почаїв. 83. Штамп. 84. Оз.